

朝のエクササイズ「チャージ！」
2021年

10月 山北会場

★ご参加にはご予約が必要です。オンラインレッスン開催中★
★感染防止対策をして、会場レッスンを開催しています。
★10月より、PayPayのご利用はオンラインレッスンのみとなります。ご理解・ご協力のほどよろしくお願いします。


 一般社団法人
あすぽ
 明日への一歩...
 asupo2009@yahoo.co.jp
 ☎ 090-8013-5541
 http://asupo1.com

月		火		水		木		金	
オンラインレッスンに参加する人が増えています☆ あなたも挑戦してみませんか？								1	
4	多目的2	5	オンラインのみ	6	多目的2	みなみ会場		8 <input checked="" type="checkbox"/> 夜マインドフルネスヨガ	
A	スッキリンパ	A	お休み	B たの 楽シェイプ					
B	リフレッシュダンベル (お子さん同伴可)	B【オンライン】DO! ヨガ							
11	オンライン(ビデオ)	12	多目的2	13 お休み		14 オンラインのみ A【オンライン】姿勢バランスヨガ B お休み		15 みなみ 会場	
A	【オンライン】スッキリンパ	A	美しい体操						
B	お休み	B	DO! ヨガ						
18	オンラインのみ	19 お休み		20 多目的2 B たの 楽シェイプ		21 みなみ会場		22 <input checked="" type="checkbox"/> 夜マインドフルネス	
A	【オンライン】スッキリンパ								
B	お休み								
25	オンラインのみ	26	オンラインのみ	27 お休み		28 オンラインのみ A【オンライン】姿勢バランスヨガ B お休み		29 みなみ 会場	
A	【オンライン】スッキリンパ	A	お休み						
B	お休み	B【オンライン】DO! ヨガ							

レッスン時間
Aクラス(60分) 9:20 - 10:20
Bクラス(60分) 10:35 - 11:35

会場:山北町
 健康福祉センター
 託児会場:
 子育て支援センター
 (同施設2F)

※会場、講師等
 の都合により、
 予定が変更・中
 止になる場合が
 あります

持ち物

- ・ヨガマット
- ・飲み物
- ・フェイスタオル

お知らせ～山北会場より ～スポーツの秋がやってきた！～

- スポーツに適した季節です。「チャージ！」でリフレッシュしてスポーツを楽しもう！
- 夜のレッスン「マインドフルネスヨガ」は8日・22日(金)20:10～オンライン開催です。

朝のエクササイズ「チャージ！」
2021年

みなみ会場

10月

メールアドレス asupo2009@yahoo.co.jp
TEL 090-8013-5541(秋葉)
HPアドレス http://asupo1.com
(「あすぽ スポーツ」で検索)

(火曜日：南足柄市中部公民館
木・金曜日：南足柄市狩野公民館)

- ★「チャージ！」パスポート会員(2500円/月)は通常
レッスン全て(本紙両面)参加OK
- ★「チケット会員」(800円/1回)、「親子会員」(500円
/1回…親子体操&お子さん同伴可レッスン)もあります
- ★体験1回500円(各会場2回迄)

月	火	水	木	金	レッスン時間
4 山北	5 オンライン じゃんぷキッズ	6 山北	7 狩野公民館 大ホール みなみA「チアフルフィット」 みなみB「アンチエイジング YOGA」	8	みなみ A クラス(60分) 9:30-10:30 みなみ B クラス(60分) 10:45-11:45
11 オンライン	12 中部公民館 1F講堂 みなみA「はぴのび親子体操」 ※バスタオル(室内シューズ)必要 みなみB「エナジーGO」 ※室内シューズ必要	13	14 オンライン	15 狩野公民館 大ホール みなみA 「スロトレ燃焼」 ※フェイスタオル必要 みなみB「ゆるりヨガ」	託児 【中部公民館】 1F 幼児児童ホール 【狩野公民館】 2F 和室
18 オンライン	19 じゃんぷキッズ	20 山北	21 狩野公民館 大ホール みなみA「チアフルフィット」 みなみB「アンチエイジング YOGA」	22	
25 オンライン	26 中部公民館 1F講堂 みなみA「はぴのび親子体操」 ※バスタオル(室内シューズ)必要 みなみB「エナジーGO」 ※室内シューズ必要	27	28 オンライン ※会場、講師等の都合により、 予定が変更・中止になる場合が あります。	29 狩野公民館 大ホール みなみA 「スロトレ燃焼」 ※フェイスタオル必要 みなみB「ゆるりヨガ」	安心の託児付  一般社団法人  あすぽ 明日への一歩...

お知らせ～みなみ会場より～

●裏面でお知らせしている通り、諸事情により会場での会費のお支払いが「現金のみ」となります(PayPay 利用なし)。ご利用の方にはご不便をおかけします。ご理解くださいますようお願いいたします。●10月半ばより、狩野公民館の外壁塗装のため、使用する部屋が日によって変わる可能性があります。その場合は、都度会場でご案内します。